

栄養だより

牛乳・乳製品について

年齢を重ねると骨の代謝リズムが崩れて骨がもろくなり、骨折しやすくなってしまいます。このような状態を骨粗しょう症といい、女性ホルモンの関係で特に高齢女性に多い疾患です。骨の強さを維持するためにはカルシウム、ビタミンD、ビタミンKの摂取が欠かせません。今回は、これら大切な栄養素を効率良く摂ることができる牛乳・乳製品についてお話しします。

牛乳とは

厚生労働省による乳等省令では、直接飲用する目的で販売する牛の乳をいい、生乳 100%、成分無調整で乳脂肪分 3.0% 以上、無脂乳固形分 8.0% 以上を含有するもの。容器包装の「種類別名称」欄に「牛乳」と表示されます。

生乳：牛から搾ったままの乳汁

無脂乳固形分：牛乳から水分、乳脂肪分を除いた成分



乳製品とは

生乳や牛乳を加工したもの。

ヨーグルト、チーズ、バター、クリーム、練乳、脱脂粉乳、アイスクリームなど



牛乳、乳製品の主な栄養素

- **カゼイン** …牛乳に含まれるたんぱく質の約 8 割を占める
免疫力を高める、抗体や免疫細胞を増やす
- **乳糖（糖質）** …乳酸菌やビフィズス菌といった腸内細菌を増やし、便秘解消・腸内環境の整備に役立つ
- **ミネラル** カルシウム、リン…骨や歯の主な原料
カリウム…血圧を下げやすくする、酵素反応を調節 など

牛乳・乳製品は、カルシウムを多く含むうえ、吸収率が約 40% と高く、コップ 1 杯 (200ml) の牛乳で、成人の 1 日のカルシウム推奨量の約 1/4 ~ 1/3 (220mg) を効率良く摂ることができます。



- **ビタミン** ビタミン A …粘膜を強くする、免疫力を高める
ビタミン B2…発育促進、皮膚などの細胞再生
ビタミン B1…貧血予防

カルシウムの吸収を促進するビタミン D や、カルシウムを骨へ沈着しやすくするビタミン K は、あまり含まれていないため、魚や野菜などバランスよく食べるとさらに骨を強くする効果が期待できます。



牛乳・乳製品の摂り方

牛乳の栄養素は加熱しても変化しにくいので温かい飲み物、料理にも適しています。冷たい牛乳を飲むとお腹がゆるくなる方は温めて少しずつ摂ってみてはいかがでしょうか。

- 牛乳 調理で使用する水を牛乳に置き換える
例えば、お好み焼き、ピラフ、ミートソース、キーマカレーなど
- チーズ トッピングや餃子の具に混ぜる、ハンバーグの中に入れる
- ヨーグルト ドレッシングとして。また下ごしらえに使うと肉をやわらかくし、魚の臭み取りにもなります。
- 練乳（加糖） プリンや蒸しパン、フレンチトーストなど、お菓子作りで使う砂糖の代わりに。

上手に牛乳・乳製品を取り入れてみましょう。



おすすめレシピ 簡単！ミルクシーフードピラフ風

牛乳を使ってご飯を炊くとピラフ風の味にできあがります。炊飯器を使うので簡単です。

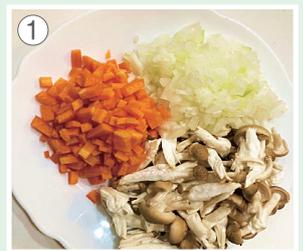
材料（4人分）

米	2合(300g)	玉ねぎ	1/3個(70g)
牛乳	1カップ(200ml)	人参	1/3本(50g)
シーフードミックス	1/2袋(90g)	コンソメ	1個(4g)
しめじ	1/3株(70g)	粉チーズ	大さじ1(6g)



作り方

- ①しめじは石づきを取ってほぐし、半分の長さに切る。玉ねぎと人参は粗みじん切りにする。
- ②米を研いで炊飯釜に入れる。牛乳を注いだ後、2合分の水分となるように水（分量外）を足す。
- ③①とシーフードミックス、コンソメを入れ、炊き込みご飯モードで炊飯する。
- ④炊き上がったら、具と米を混ぜ、盛付し、粉チーズを振りかければ完成。



コツ・ポイント バターを入れると更にコクが出ておいしくなります。
粉チーズをピザ用チーズに変えて混ぜてもいいですね。



栄養量(1人分)：

エネルギー 327kcal / たんぱく質 9.9g / 脂質 2.9g / 炭水化物：62.0g / 食塩相当量 0.8g